

Cvičení s vlastní váhou 4

https://www.youtube.com/watch?v=-P_MHYZBksI

Vzhůru Staňkova,

mega se na všechny těším, až se společně pořádně vyřádíme při sportu.

Velké díky za super ohlasy na **videa** (jsou na YouTube) - cvičení s vlastní váhou, která jsem připravil a poslal ti je.

Udělal jsem a posílám ti **další video - cvičení s vlastní váhou 4, tentokrát mix 4 cviků s vlastní váhou**. Vše je ukázáno a vysvětleno ve videu a také níže, tak si to pořádně užívej. Já bohužel nemůžu ukázat všechny cviky, ale ty to vše výborně zvládneš. Zase prosím pošli video, foto, nebo třeba jen napiš, jak jsi makal/makala a že tě to bavilo.

Jak máš makat a jak to povalí:

- 1) 5 - 10 minut si doma zatancuj, nebo venku jezdi na bobech, běž na rychlejší procházku, prostě tělo pořádně **prohřej** a připrav na cvičení
- 2) důkladně se **rozcvič**, tak jak jsme zvyklí

3) cvičení s vlastní váhou 4

Skákací panák

Prkno (plank) na loktech

Dřep

Sprint na místě

Každý cvik dělej 20 sekund (mladší 10 - 15 sekund), 10 sekund pauza. Zacvič tyto 4 cviky a potom vše ještě jednou. Celkem ti to zabere 3 minuty a 50 sekund. Potom dej minutu pauzu (mladší můžou i více), a když to zvládneš, dej si další stejnou sérii. Vše dělej z co největší intenzitou, ale technicky správně. Nezapomeň také správně dýchat. Vše je na videu a popsáno v tomto popisu.

- 4) na závěr dej alespoň 5 minut strečinku

Nejdůležitější je, aby tě vše bavilo, jde o radost ze sportu. K tomu velmi důležité - zdravá strava, pitný režim, odpočinek a střídání co nejvíce sportů a pohybů.

Popis cviků z videa - Cvičení s vlastní váhou 4

Skákací panák

Stojíš zpříma, nohy máš u sebe a ruce podél těla. Mírně povyskočíš, nohy jdou od sebe do polohy rozkročmo. Nohy jsou od sebe cca 2-3 šířky ramen.

Naskakuješ na špičky. Při dopadu na špičky měj kolena mírně pokrčená. Kolena celou dobu směřují před sebe, nevytáčeš je do strany. Současně s pohybem nohou zvedáš ruce z výchozí polohy do polohy nad hlavou. Ruce nad hlavou se jemně dotýkají. Ruce nejsou úplně narovnané, ale lehce pokrčené v loktech. Pohyb zpět je přesně opačný. Ruce jdou zpět k tělu a nohy k sobě. Po celou dobu pohybu měj zatnuté břicho.

Prkno (plank) na loktech

Lokty polož pod ramena. Stáhni zadek a drž tělo v jedné linii od hlavy až k patám. Střed těla je zpevněný, nesmíš se prohýbat v bedrech. Nohy jsou na špičkách, kolena propnutá, paty táhni směrem za sebe. Stáhni břicho a zahni bradu lehce směrem k hrudníku. Fixuj pohled na podlahu mezi ruce nebo pozadu. Časté chyby - nenech zadek klesat ani ho nezvedej a nezvedej ani hlavu.

Dřep

Stůj rovně, nohy dej od sebe do pozice někde mezi šířkou boků a ramen. Prsty na nohou měj podle potřeby, hrudník drž narovnaný. Dívej se dopředu a trochu vzhůru, hlídej kolena v jedné linii se špičkami. Udělej dřep na celém chodidle tak nízko, jak ti to flexibilita umožní. Pozor - kolena se nesmí posouvat dopředu ani k sobě, nezvedej paty od země.

Sprint na místě

Běžíš na místě a dopadáš na špičky - co největší frekvencí. Břicho máš zatnuté a pravidelně a zhluboka dýcheš.

Michael Svoboda